

ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ՆԿԱՐԱԳԻՐ
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ / 1 ՍՈՂՈՒԼ /

ՖԱԿՈՒԼՏԵՏ	ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՆԱԽՆԱԿԱՆ ԶԻՆՎՈՐԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ
ԱՄԲԻՈՆ	ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՆՐԱ ԴԱՍՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ
ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄ ԵՎ ԸՆԹԱՑԻԿ ՍՈՂՈՒԼ	ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ / 1 ՍՈՂՈՒԼ /
ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԴԱՍԻՉ ԵՎ ՍՈՂՈՒԼՆԵՐԻ ՔԱՆԱԿ	2115B1/06 /4 ՍՈՂՈՒԼ/
ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆ	ՈՌԻՍՍՅ ԼԵԶՈՒ ԵՎ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ
ԿՈՒՐՍ/ԿԻՍԱՄՅԱԿ	1-ին կուրս ,1-ին կիսամյակ
ԴԱՍԸՆԹԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	<p>Դասընթացի նպատակն է անհատի ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորումը, որը իր ուղղվածությամբ արտացոլում է պետության հիմնական պահանջները երիտասարդ սերնդից՝ ապահովել ուսանողների կրթա-դաստիարակչական գործընթացի իրականացումը, նպաստել յուրաքանչյուրի համակողմանի և ներդաշնակ զարգացմանը, որի արդյունքում լուծվում են հետևյալ խնդիրները</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ֆիզկուլտուրայի դերի ընկալումը անհատի զրգացման համար և նրա նախապատրաստումը մասնագիտական գործունեությանը • Առողջ ապրելակերպի և ֆիզիկական կուլտուրայի հիմունքների մասին գիտագործնական գիտելիքների ձևավորումը • Ֆիզիկական կուլտուրայի նկատմամբ դրդապատճառային, արժեքային վերաբերմունքի ձևավորումը • Գործնական ունակությունների և հմտությունների համակարգի տիրապետում ապահովող առողջության ամրապնդումը և պահպանումը, հոգեկան բարեկեցությունը, հոգեֆիզիկական ընդունակությունների զարգացումը, անձի հատկությունները և որակները, ինքնակողմնորոշումը ֆիզիկական կուլտուրայում • Ընդհանուր և մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածության ապահովումը <p>Կյանքում և մասնագիտական գործունեությունում ձեռք բերումների համար ֆիզկուլտուրան և սպորտը ստեղծագործաբար կիրառելու նպատակով փորձի ձեռք բերումը:</p>
ԿՐԹԱԿԱՆ ՎԵՐՉՆԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ	<p>ԳԻՏԵԼԻՔ</p> <p>Ունենա համապատասխան գիտելիք ֆիզիկական կուլտուրայի դերի մասին , որը անհրաժեշտ է ապահովելու ընդհանուր կրթությունը :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ճանաչի իր օրգանիզմը , իր բոլոր յուրահատկություններով և իմանա զարգացման առանձնահատկությունները: ✓ Ֆիզիկական կուլտուրայի դերի մասին ուսանողի ընդհանուր կրթական համակարգում, ✓ Ֆիզիկական կուլտուրայի սոցիալական կենսաբանական հիմունքները, ✓ ուսանողի առողջ կենցաղավարության հիմունքները, ֆիզիկական կուլտուրան որպես առողջավարության ամրապնդման գործոն, ✓ ընդհանուր ֆիզիկական և սպորտային պատրաստությունը ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում, ✓ ուսանողների մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստությունը , ✓ ֆիզիկական դաստիարակությունը մասնագետի և բակալավրի մասնագիտական գործունեությունում:

ԿԱՐՈՂՈՒԹՅՈՒՆ

- ✓ Փորձել վերարտադրել կեսականորեն կարևոր շարժողական գործողությունները
- ✓ Օգտագործել, հոգնածության և աշխատունակության ինքնագնահատման և դրանց վերականգմանը ուղղված միջոցները:
- ✓ Կազմել ֆիզիկական դաստիարակության առողջարար և վերականգնողական ուղղվածություն ունեցող պարապմունքների անհատական ծրագրեր
- ✓ Կատարել ինքնամերսում
- ✓ Գնահատել կանգնվածքը կեցվածքը և մարմնակառուցվածքը
- ✓ Ինքնահսկել առողջական վիճակը և ֆիզիկական զարգացման աստիճանը:
- ✓ Ինքնուրույն կարողանալ կազմակերպել ուսումնամարզական պարապմունքներ

ՀՄՏՈՒԹՅՈՒՆ

- ✓ Տիրապետի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի գործնական կարողությունների և հմտությունների համակարգին
- ✓ Նախընտրի աշխատունակության , հոգնածության, ինքնագնահատման և դրանց կարգավորմանը ուղղված միջոցներ
- ✓ Ֆիզիկական ինքնադաստիարակման, առողջարար և վերականգնողական ուղղվածության պարապմունքների անհատական ծրագրեր կազմելու մեթոդիկային
- ✓ Ինքնամերսման մեթոդիկայի հիմունքներին,
- ✓ Աչքերի շտկման (կարգավորման) մարմնամարզության մեթոդիկային
- ✓ Կանգնվածքի կեցվածքի և մարմնակառուցվածքի ուղղման շտկման գնահատման մեթոդներին
- ✓ Առողջական վիճակի և ֆիզիկական զարգացման ինքնահսկման մեթոդներին
- ✓ Օրգանիզմի ֆունկցիոնալ ինքնահսկման մեթոդներին
- ✓ Ուսումնամարզական պարապմունքների կազմակերպման մեթոդիկաներին

Առանձին շարժողական ընդունակությունների մշակմանը, նպատակաուղղված միջոցների կիրառման անհատական մեթոդներին:

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ
ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ
ՆԿԱՐԱԳԻՐ

- ԿՐԵԴԻՏՆԵՐԻ ՔԱՆԱԿ - 0
- ԼՍԱՐԱՅԻՆ ԺԱՄ - 32
- ԴԱՄԱԽՈՍՈՒԹՅՈՒՆ - 0
- ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔ - 32
- ՇԱԲԱԹԱԿԱՆ ԺԱՄ - 2

ՆԱԽԱՊԱՅՄԱՆՆԵՐ

Դպրոցական գիտելիքներ ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածությունից:

ԴԱՄԱՎԱՆԴՄԱՆ ԵՎ ՈՒՍՈՒՄՆԱԹՈՒԹՅԱՆ ՄԵԹՈՂՆԵՐ

Գործնական պարապմունքներ:
Խմբային պարապմունք, բացադրություն, ցուցադրություն, շրջանաձև մարզում:

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ՀԱՄԱԹՈՏ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Աթլետիկա

1. Կարճ տարածության վազքի տեղնիկան <<Ցածր >>մեկնարկի տեխ. ուսուցում
2. Կախճ տարածության վազքեր ,կրկնվող վազքեր <<60-80մ>> :
3. Հատուկ վարժություններ : Տեղից հեռացատկ : Նետումների տեխնիկան:
4. Միջին տարածության վազքերի տեխնիկան,վազք դանդաղ տեմպով 200-400մ,թենիսի գնդակի նետում
5. Միջին տարածության վազքեր << 20- 60մ>>,նետումների տեխնիկայի կատարելագործում

Մարմնամարզություն

--

<ol style="list-style-type: none"> 1. Ը.գ.վարժություններ, շարափոխություն միասյուն, երկսյուն, եռյակ, հավասարակշռության գերան(քայլեր) 2. Ը.գ.վարժություններ շարափոխումներ վարժություններ զուգափայտերի վրա, որովայնի վարժություններ ,ձգումներ 3. Ը.գ. վարժություններ շարափոխումներ (անկյունագծով) վարժություններ մարմնամարզական պատին հ/գ (դարձ) 4. Կիրառական և շարային վարժություններ ակրոբատիկական վարժություններ <<կամրջակ>>գլուխկոնձի առաջ 5. Ը.գ. վարժություններ շարափոխումներ (հակ.ընթ) գեղարվեստական տարրերի ուսուցում ,պարանի մագլցում 6. Ը.գ. վ. , շարափոխումներ(2 շարք) հենացատք, զուգափայտեր ,շնչառական վարժություններ Խաղեր Բ/բոլ <ol style="list-style-type: none"> 1. Բ/բոլ խաղի կանոնների ուսուցում տեղաշարժեր` վարման տեխնիկա 2. Բ/բոլ` փոխանցումների տեխնիկան, հենացատկային վարժություններ 3. Բ/բոլ նետումների տեխնիկան ,նետումներ զամբյուղ տեղից 4. Բ/բոլ խաղի տեխնիկայի կատարելագործում,շարժախաղ 5. Բ/բոլ երկկողմանի առաջադրանքով հարցակողական պաշտպանական խաղեր

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ
ՀԻՄՆԱԿԱՆ

<ol style="list-style-type: none"> 1. Ազիզյան Գ.Ն. Վանեսյան Հ.Մ. , - Ֆիզիկական պատրաստություն, Երևան 2002 2. Ազիզյան Լ.Գ., - Հիմնական մարմնամարզություն կանանց համար (մեթ. ձեռն.) Երևան 2005 3. Աթոյան Կ.Պ., - ֆիզիկական կուլտուրայի հնագույն ակունքները Հայաստանում: Երևան 1985 4. Ղազարյան Ֆ.Գ. , - Սպորտային մարզման մեթոդները: Երևան 1976 5. Ղազարյան Ֆ.Գ. Գրիգորյան Ա.Ա – Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն (ուս. դաս.) Երևան 1997 6. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта
--

ԼՐԱՑՈՒՑԻՉ

<ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов. Под. Общ. Ред.. М. Гардорики, 1999 2. Մարդու շարժողական ընդունակությունները, Ֆ.Գ.Ղազարյան, 1992 3. В.И. Ильинич, Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. М., Высшая школа, 1978.
--

ՍՏՈՒԳՄԱՆ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՁԵՎԵՐԸ

Հաճախումներ / ընթացիկ ստուգում նախատեսված չէ
--

ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ԲԱՂԱԴՐԻՉՆԵՐ ԵՎ ԿՇԻՌ

Բաղադրիչ 1 - Հաճախումներ / 100% /

ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՍԱՆԴՂԱԿ

Գնահատման թվային միավորը	Տառային գնահատական	Գնահատականի պաշտոնական թվային համարժեքը
96-100	A+	5+
91-95	A	5
86-90	A-	5-
81-85	B+	4+
76-80	B	4
71-75	B-	4-
66-70	C+	3+
61-65	C	3

	40-60	C-	3-
	Մինչև 39	D	2

ՈՒՍԱՆՈՂԻ ԾԱՆՐԱԲԵՌՆՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԱՇԽԱՏԱԺԱՄԱՆԱԿԸ

կրեդիտ/կրեդիտ ժամ-

Հ/Հ	Թեմա	Լսարանային ժամեր				Ուսանողի ինքնուրույն աշխատածամանակը	Ուսանողի ընդհանուր աշխատածամանակը
		Գասալիտություն	Գործնական	սեմինար	լաբորատոր		
1.	Կարճ տարածության վազքի տեղնիկան «Ցածր» մեկնարկի տեխ. ուսուցում		2				2
2.	Կարճ տարածության վազքեր ,կրկնվող վազքեր «60-80մ» :		2				2
3.	Հատուկ վարժություններ: Տեղից հեռացասուկ: Նետումների տեխնիկան:		2				2
4.	Միջին տարածության վազքերի տեխնիկան,վազք դանդաղ տեմպով 200-400մ, թենիսի գնդակի նետում		2				2
5.	Միջին տարածության վազքեր « 20-60մ»,նետումների տեխնիկայի կատարելագործում		2				2
6.	Ը.գ.վարժություններ, շարափոխություն միասյուն, երկսյուն, եռյակ, հավասարակշռության գերան(քայլեր)		2				2
7.	Ը.գ.վարժություններ շարափոխումներ վարժություններ զուգափայտերի վրա, որովայնի վարժություններ ,ձգումներ		2				2
8.	Ը.գ. վարժություններ շարափոխումներ (անկյունագծով) վարժություններ մարմնամարզական պատին h/գ (դարձ)		2				2
9.	Կիրառական և շարային վարժություններ ակրոբատիկական վարժություններ <<կամրջակ>>գլուխկոնձի առաջ		2				2
10.	Ը.գ. վարժություններ շարափոխումներ (հակ.ընթ) գեղարվեստական տարրերի ուսուցում ,պարանի մագլցում		2				2
11.	Ը.գ. վ. , շարափոխումներ(2 շարք) հենացատք, զուգափայտեր , շնչառական վարժություններ		2				2
12.	Բ/բոլ խաղի կանոնների ուսուցում տեղաշարժեր` վարման տեխնիկա		2				2
13.	Բ/բոլ` փոխանցումների տեխնիկան, հենացատկային վարժություններ		2				2
14.	Բ/բոլ նետումների տեխնիկան ,նետումներ գամբուդ տեղից		2				2
15.	Բ/բոլ խաղի տեխնիկայի կատարելագործում,շարժախաղ		2				2
16.	Բ/բոլ երկկողմանի առաջադրանքով հարցակողական պաշտպանական խաղեր		2				2
Ընդամենը							32